

FSH III.7 Kurplan Woche 1+2

Das Programm hat eine Breitbandwirkung. Es verändert das Milieu und macht unser Körperinneres für ungebetene Eindringlinge ungemütlich.

Dies geschieht in erster Linie

durch Bitterstoffe in unterschiedlicher Zusammensetzung und Intensität. Papayakerne sind bitter, genauso wie Grapefruitkern Extrakt, Chlorophyll, Nelken oder Tausendgüldenkraut.

Oder **durch starke Säure** wie die der Zitronen, die die Verdauung auf milde Art anregen.

Bitte genau beachten

- was in der Kloschüssel landet, vor allem auch **Würmer oder Wurmeier** (kleine weiße oder schwarze Punkte, mohnartig) achten, manche Arten sind allerdings so klein, daß man sie mit freiem Auge nicht sieht, oder

- **Pilzstrukturen**, die sichtbar werden, z.B. weißer Schleim oder brauner algenartiger kleiner Teppich

- **welche Dinge** der Kur **Dir besonders gut tun** bzw. gut schmecken,

Außer mit Petroleum und Campher-Terpentin Zuckerlöffel, wo die Dosierung streng einzuhalten ist (!), kannst Du **mit den Dosierungen spielen** und **mehr oder weniger** nehmen, ganz wies Dir angenehm ist

- bei **Petroleum und Campher-Terpentin Zuckerlöffel darf die Dosierung nicht überschritten** werden!

Danke :o)

Bewährt hat sich noch folgender logistischer Trick bei Dingen, die man mehrmals täglich nimmt. Man kann dann nämlich erfahrungsgemäß sehr schnell den Überblick verlieren ("Hab ich das jetzt 2 oder 3 Mal genommen??? - Kopf kratz...).

Man legt morgens alle Kapseln heraus, die man nehmen möchte und gibt sie in ein Schälchen. Im Laufe des Tages nimmt man sie laut Plan. Sind keine mehr im Schälchen, macht man sein Hakerl am Kurplan.

So geht nix verloren und man nimmt auch nicht zu viel :o)

- **Morgens nüchtern**

- 1 EL **Flohsamenschalen** einnehmen, entweder in ein Glas Wasser einstreuen, umrühren, sofort zügig trinken (Achtung, verdickt sehr schnell, rasch trinken!)

ODER

Flohsamenschalen in Kapseln füllen (Größe 00) und 10-15 Kapseln mit einem Glas Wasser trinken. So kriegt man sie leichter runter :o)

Nach der Einnahme 30 Min. warten um wieder etwas zu sich zu nehmen.

DAZU (gleich anschließend)

+ 2-4 Kapseln **Apfelpektin**.

Diese gibt es fertig zu kaufen oder kann man selbst einkapseln (ACHTUNG: nur 100%iges Apfelpektin verwenden, bitte darauf achten, daß keine Stärke beigemixt ist).

Man nimmt sie traditionell um leichter abzunehmen, weil sie im Magen aufquellen.

Wir empfehlen das Apfelpektin, weil es gut bindet und ausleitet, denn es enthält Stoffe, die die Darmwand stärken und das Mikrobiom verbessern.

In unserem Test war das Pektin klarer Testsieger über diverse Heilerden.

Bei so einer Kur, wenn sie gut ist, werden enorme Mengen an Giften frei. Ein zuverlässig aufsaugendes Mittel um diese Gifte rauszuschleusen ist entscheidend für den Erfolg der Kur. Verwendet man so eines nicht, läuft man Gefahr, daß die Gifte wieder absorbiert werden und im System verbleiben. Das wäre kontraproduktiv.

ALTERNATIVE:

Möchtest Du kein Pektin nehmen, verwende bitte

- Zeolith oder
- eine Heilerde Deiner Wahl.

Morgens nüchtern nach der Einnahme von Flohsamenschalen + Pektin 30 Min. nichts essen oder trinken.

-> *Für guten Abtransport von Schlacken und zur Darmgesundheit.*

<i>BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Flohsamenschalen + Pektin</i>

- Einnahme **Biofilm-frei Öl**, das kann sein
1TL - 1 EL Petroleum G 179

ALTERNATIVE:

2 TL Schwarzkümmelöl + 1 TL Rhizinusöl

BITTE siehe Kapitel -> Biofilmentfernung

- **Tagsüber, zum Essen**

- 2-3x 1 Kapsel **Papayakerne**.

Ich empfehle die Marke Erasvital, das sind SUPER wirkungsvolle Kapseln, davon reichen 2-3 Kapseln pro Tag, pro Gabe jeweils nur eine Kapsel.

Mildere Sorten (hybridisierte Sorten, das sind die handelsüblichen "normalen") kann man größere Mengen nehmen, bis zu 8 Stück. Da gibt es aber kaum Wirkung, ich halte diese Kerne für Geldverschwendung. Sie haben auch in großen Mengen kaum Wirkung gezeigt.

Ich empfehle daher mit Nachdruck die starken.

BITTE siehe Kapitel -> Papayakern Kapseln

- **Tagsüber, unabhängig von Tageszeit oder Essen**

- **Campher-Terpentin Zuckerlöffel**

Achtung wichtig: NICHT pur einnehmen!!! IMMER auf 1 TL Zucker tropfen.

15 Tr Terpentin auf ein Löffel weißer Zucker PLUS
1 Tr Camphora D1 (homöopathisch)

Der weiße Zucker ist hier notwendig und dient als Köder für den Pilz, der durch eine ansonsten zuckerfreie Ernährung ausgehungert ist und sich nun auf diesen stürzt. Somit gelangt das Terpentin, wohin es soll und killt den Pilz.

Weißer Zucker NICHT durch Honig, Süßstoff oder Ähnliches ersetzen.

Nur der weiße Zucker hat die gewünschte Wirkung - wir habens probiert ;o)

Möchtest Du kein Terpentin innerlich anwenden, hier die
ALTERNATIVE:

3x 1TL Kolloidales Silber 50 ppm
(Plastiklöffel verwenden)

diese Einnahme erfolgt immer 30 Min. VOR dem Essen.

-> *Entfernt Pilze aus dem Körper, vor allem Schimmelpilze und Candida.*

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Terpentin und Campher-Terpentin Zucker

- **Grapefruitkern Extrakt** einnehmen

2x1-2 TL unabhängig vom Essen,

wenn mans mag kann man diesen Extrakt auch höher dosieren.

-> *Desinfizierende Wirkung in Darm und Blut, gut gegen Fehlbesiedlungen.*

BITTE siehe Kapitel -> Grapefruitkern Extrakt

- **Chlorophyll Tropfen** (auf gute Qualität achten, je dunkler desto besser!)

1-3x 20 Tr auf ein Glas Wasser trinken

-> *Mildes Chelat, bindet Schadstoffe auf sanfte Weise, reinigt den Darm (spürt man sogar im Mund!)*

BITTE siehe Kapitel -> Chlorophyll Tropfen

- **Mittags und Abends**

- 2-4 ausgepreßte **Zitronen** 30 Min. vor dem Essen trinken,
Strohalm verwenden um die Zähne zu schonen

-> *Macht einen saureren Magen, je mehr Magensäure, desto effektiver werden Paras und Co. via die Verdauung bekämpft, ideal wäre ein pH Wert von 1-3.*

ALTERNATIVE:

1 TL Ascorbinsäure auf 1 Glas Wasser

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Zitrone und Säure Basen Gleichgewicht
Das ist ein SEHR wichtiges Kapitel!!!

- nach dem Essen **Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe)** nehmen
wir empfehlen:

- 1 Pille **Immun Komplex** von Dr. Böhm

ODER

- Varuna Vital, **Camufit 10**,

4 - 8 Kapseln (erst mal mit weniger anfangen und Verträglichkeit austesten)

ODER

- **Orthomol Immun** (Pulver oder Kapseln)

-> *Zum Auffüllen der Mineral und Vitamin Depots.*

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Mikronährstoffe

- **Abends nach dem Essen**

- **Tausendgüldenkraut Tee:**

pro Tasse (250 ml) 1 TL Tausendgüldenkraut mit kochendem Wasser frisch aufgießen

-> *Zum Unterstützen der Ausleitfunktionen im Körper durch Bitterkeit, zum Umstellen der Geschmacksnerven, vermindert Heißhunger und Verlangen nach Süßem.*

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Bitteres

- **Einläufe:**

- **Po-Shot Nelken Anwendung**, am Ende der 14 Tage eine Runde CTE

Po-Shot mit Nelken Auszug:

5 EL ganze Bio Gewürznelken in ein Schraubglas füllen

200 ml DMSO drübergießen.

Verschrauben und 2 Tage im Schrank dunkel stehen lassen, danach mit Metallsieb abgießen.

Gelagert wird der Nelken Auszug am besten im Küchenschrank bei Zimmertemperatur.
Bitte bei diesen Auszügen immer Bio Kräuter verwenden!

So funktioniert der Shot:

250 ml Wasser in Einlaufkübel

1 EL Nelken Auszug dazu.

Als Einlauf machen, dabei so lange drin behalten wies angenehm ist (von paar Sekunden bis zu 30 Min.).

-> Weicht verkrusteten Dreck im Dickdarm auf und hilft, ihn abzutransportieren.

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Po-Shots

Rest vom Tag:

- Diät: **kein Zucker, kein Mehl, keine Milchprodukte**

-> **Low-Carb oder ketogene Ernährung**

- täglich **Low-Carb Brot essen**, das bindet und bringt die Verdauung in Schwung

- täglich entweder **Wasserkefir** trinken - wenn Dir das schmeckt ;o)
oder rohes **Sauerkraut** (z.B. als Salat: kleinschneiden, Salz und Kernöl drauf)
oder **Gurkensalat** (am besten mit Zwiebeln) essen

- viel **Wasser** trinken oder
ganz stark verdünnten Zitrusafts mit Wasser oder Sprudel
(z.B. Bio Orangensaft 1:10 min. verdünnt)

Woche 1

Wochentag							
Flohsamenschalen (1 EL oder 10-15 Kaps) + Pektin (3-4 Kaps)							
Biofilm-frei Öl (Petroleum oder Schwarzkümmel+Rizinusöl)							
Terpentin 15 Tr + 1 Tr Camphora Tinktur auf 1 TL Zucker							
Papayakern Kapseln (Firma Erasvital) 2-3x 1 Kapsel							
Grapefruitkern Extrakt 2x 1-2 TL							
Chlorophyll 1-3x 20 Tr in Glas Wasser							
2-3 Zitronen trinken vor dem Mittagessen oder Vitamin C hoch							
Mikronährstoffe							
Tausendgüldenkraut Tee 1 TL auf 250 ml							
Po-Shot (250 ml Wasser + 1 EL Nelken Auszug)							
Sport 30 Min. (radeln, spazieren, stretching, Yoga..)							
Low-Carb/Keto Ernährung							
Low-Carb Brot							
Sauerkraut, Gurkensalat, Wasserkefir, Brottrunk							

Woche 2

Wochentag							
Flohsamenschalen (1 EL oder 10-15 Kaps) + Pektin (2-3 Kaps)							
Biofilm-frei Öl (Petroleum oder Schwarzkümmel+Rhizinusöl)							
Terpentin 15 Tr+ 1 Tr Camphora Tinktur auf 1 TL Zucker							
Papayakern Kapseln (Firma Erasvital) 3-4x 1 Kapsel							
Grapefruitkern Extrakt 2x 1-2 TL							
Chlorophyll 1-3x 20 Tr in Glas Wasser							
3-4 Zitronen trinken vor dem Mittagessen oder Vitamin C hoch							
Mikronährstoffe							
Tausendgüldenkraut Tee 1 TL auf 250 ml							
Po-Shot (250 MI Wasser + 1 EL Nelken Auszug)							
CTE Tag nur 13,14							
Sport 30 Min. (radeln, spazieren, stretching, Yoga..)							
Low-Carb/Keto Ernährung							
Low-Carb Brot							
Sauerkraut, Gurkensalat, Wasserkefir, Brottrunk							

Für Intensitätsstufe GRÜN folgt nun die Abschlußwoche.
 Für Intensitätsstufe ORANGE gehts dann mit Woche 3+4 weiter.